

La intolerancia al Gluten – La Enfermedad Celíaca

Dra. Luz Elena Navares Moreno

La intolerancia al gluten es una enfermedad del sistema inmune, en la cual una persona no puede consumir gluten porque éste daña el intestino delgado. El gluten es una proteína que se encuentra en el trigo, el centeno y la cebada y también se puede encontrar en otros productos (suplementos vitamínicos y nutricionales, bálsamos labiales y ciertos medicamentos). Esta enfermedad se le conoce como la enfermedad celíaca, es hereditaria y afecta tanto a niños como adultos.

El sistema de defensa natural del cuerpo, es decir el sistema inmune, lo mantiene sano al combatir los virus, bacterias, etc. que pueden causar enfermedades. Cuando las personas con enfermedad celíaca consumen gluten, el sistema inmunitario reacciona, y ataca el revestimiento del intestino delgado; eso provoca daño a las vellosidades intestinales (bultos pequeños en forma de dedos) y ocasiona que la absorción de nutrientes indispensable para el organismo se disminuya y conlleve a padecer enfermedades secundarias a la desnutrición.

Síntomas de la enfermedad celíaca

La enfermedad celíaca se puede presentar sin síntomas, o bien, la persona puede tener algunos síntomas y desconocer que padece esta enfermedad. En general quienes sufren este mal tienen por lo menos dos síntomas, como son: dolor de estómago, gases, diarrea, cansancio extremo, cambios en el estado de ánimo, pérdida de peso, salpullido; en el niño puede provocar un crecimiento lento. Por otro lado el presentar dos de estos síntomas no significa tener la enfermedad, ya que otros trastornos pueden causar los mismos síntomas.

Esta enfermedad es de difícil diagnóstico ya que algunos de sus síntomas son similares a los de otras enfermedades. Si el médico cree que usted tiene enfermedad celíaca, se le hará una prueba de sangre, donde se encontrará una de "marcadores" de la enfermedad celíaca, (antigliadina, antiendomisia, antirreticulina, antitulsares antitransglutaminasas y los anticuerpos tulsares). Es importante continuar con su dieta normal antes de la prueba. Si no lo hace, los resultados podrían ser erróneos. Estos "marcadores", permiten "detectar" un gran número de posibles casos de enfermedad celíaca y son útiles para el seguimiento de la enfermedad, ya que se normalizan progresivamente cuando se inicia el tratamiento, y vuelven a elevarse si se reintroduce el gluten. Sin embargo, estos marcadores no detectan todos los casos de enfermedad celíaca y, además, pueden elevarse en otras enfermedades. Por eso, para establecer el diagnóstico de enfermedad celíaca, es imprescindible realizar una biopsia intestinal, que consiste en sacar un pedacito de tejido del intestino delgado.

Tratamiento

El único tratamiento para la enfermedad celíaca es una dieta sin gluten. Si no consume gluten, el intestino delgado sanará; de lo contrario, la enfermedad celíaca seguirá dañando el intestino delgado. La enfermedad celíaca, además, puede causar problemas, tales como huesos débiles o quebradizos.

El nutriólogo/a puede enseñar a seleccionar alimentos sin gluten y también cómo revisar las etiquetas de los alimentos y otros productos para ver si contienen gluten.

En general, podemos decir que el paciente celíaco puede comer frutas, verduras, hortalizas, tubérculos, leche, carne y pescados frescos, arroz y maíz, grasas comestibles y azúcar.

No debe comer ningún alimento que le plantee dudas por su composición o elaboración. Por supuesto, inicialmente, deben corregirse otras alteraciones que puedan existir de forma secundaria a la lesión intestinal: anemia, déficits de vitaminas, intolerancias, especialmente a la lactosa, etc. La resolución de los síntomas suele ser rápida incluso en la primera semana de exclusión del gluten, aunque la normalización de los marcadores serológicos y de la mucosa intestinal es más lenta.

La dieta debe ser permanente: este es uno de los aspectos más importantes y que puede ser difícil de seguir en determinadas etapas de la vida como la adolescencia. Es importante insistir que muchos enfermos inicialmente o durante el seguimiento pueden no tener síntomas, incluso comiendo gluten, y sin embargo, presentar lesión intestinal. Es esta lesión intestinal la que puede dar complicaciones y, por tanto, hay que evitar. Mantener la dieta sin gluten permite normalizar la lesión intestinal, normalizar su función y prevenir complicaciones.

Alimentos que puede comer

Amaranto	Nueces
Arruruz	Papas
Trigo sarraceno	Arroz
Mandioca	Sagú
Maíz	Semillas
Lino	Soya
Zacate de arroz de la India	Sorgo
Lágrimas de Job	Tapioca
Legumbres	Arroz silvestre
Mijo	Yuca

Alimentos que no puede comer

Trigo	Otros alimentos que pueden tener gluten*
Incluido carraón, escandia, espelta, kamut	Cubitos de caldo
Almidón de trigo, salvado de trigo, germen de trigo, trigo partido, proteína de trigo hidrolizada	Jarabe de arroz integral
Cebada	Papitas fritas
Centeno	Caramelos
Triticale (una mezcla entre trigo y centeno)	Fiambres, hot-dogs, salami, chorizo
	Ostia de comunión
	Papas fritas

Harina bromada Harina de trigo duro Harina enriquecida Harina de mandioca Harina de trigo entero Harina fosfatada Harina simple Harina leudante Semolina Harina común	Salsa de jugo de carne Imitación de pescado Pan ácimo Mezclas de arroz Salsas Chips de tortilla sazonados Pavo en su jugo Sopas Salsa de soya Verduras con salsa
--	---

*La mayoría de estos alimentos se pueden encontrar sin gluten. Si tiene dudas, verifique con el fabricante del alimento

Puntos para recordar

- La enfermedad celíaca daña el intestino delgado. Las personas que tienen enfermedad celíaca y no reciben tratamiento, no pueden obtener los nutrientes que necesitan.
- Sin tratamiento las personas con enfermedad celíaca pueden desarrollar otros problemas de salud.
- La enfermedad celíaca se diagnostica con pruebas de sangre y una biopsia del intestino delgado.
- El único tratamiento para la enfermedad celíaca es evitar el gluten.